



| Ders Adı | Kodu | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S |
|-------------------|--|---------|----------|------|---------|
| Beslenme İlkeleri | AŞÇ109 | 1 | 2 + 0 | 2,0 | Zorunlu |
| Birim Bölüm | Aşçılık - Ön Lisans (Yüz yüze, Sözlü, Soru cevap, Tartışmalı) | | | | |
| Amaç | Öğrencinin Beslenmenin temel ilkeleri ve temel uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmasını sağlamak. | | | | |
| Ders İçeriği | Beslenmenin temel kavramları, besin öğeleri (karbonhidratları proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su), enerji metabolizması, besin grupları (et, süt,yumurta, kurubaklagil, tahıllar), yemek planlama konularından oluşmaktadır. | | | | |
| Ders Veren | Öğr. Gör. Merve BİLİR | | | | |
| Ders Kaynakları | BULDUK S., Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama, Detay Yayıncılık, 2005 | | | | |

| Hafta | Konu |
|-------|---|
| 1 | Beslenmeye Genel Bakış |
| 2 | Sağlıklı Bir Diyet Planlama |
| 3 | Sindirim, Emilim ve Taşıma |
| 4 | Karbonhidratlar (şekerler, nişastalar ve diyet lifleri) ve yağlar; trigliseridler, fosfolipidler ve steroller . |
| 5 | Proteinler, aminoasitler ve metabolizma |
| 6 | Enerji dengesi ve vücut kompozisyonu Kilo yönetimi: şişmanlık, zayıflık |
| 7 | Suda çözünen vitaminler, yağda çözünen vitaminler, antioksidanlar |
| 8 | Genel Tekrar, Ara sınav |
| 9 | Su ve majör mineraller, iz mineraller |
| 10 | Şişmanlık - Zayıflık |
| 11 | Yaşam Boyu Beslenme |
| 12 | Besin Grupları |
| 13 | Yaşam boyu egzersiz |
| 14 | Menü Planlama |

| Ders İş Yüğü | Çalışma Türü / Öğretim Metotları | Süresi (Saat) | Sayı |
|---|----------------------------------|---------------|------|
| Dinleme ve anlamlandırma | Ders | 2 | 14 |
| Dinleme ve anlamlandırma, gözlem/durumları işleme, eleştirel düşünme, soru geliştirme | Tartışmalı Ders | 1 | 10 |
| Ara Sınav 1 | | 5 | 1 |
| Final | | 7 | 1 |
| Ders İş Yüğü: | | 50 | |
| AKTS (Ders İş Yüğü / 25.5): | | 1,96 | |

| Program Çıktıları | |
|-------------------|---|
| 1 | Aşçılık alanındaki teorik alandaki güncel uygulamalarda kullanabilir. |
| 2 | Aşçılık alanındaki problemleri tanımlama ve çözme becerisine sahip olur. |
| 3 | Başka alanlarla birlikte takım olarak çalışabilme becerisi kazanır. |
| 4 | Mesleki etik ve sorumluluk bilincine sahip olur. |
| 5 | Alanında yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilincini ve bunu gerçekleştirebilme becerisini elde eder. |
| 6 | Etkin iletişim kurma becerisi kazanır. |
| 7 | Gastronomi ve mutfak sanatları alanındaki kavramları, ilkeleri ve teorileri bilir ve uygular. |
| 8 | Turizm ve gastronomi alanlarındaki mevcut durumları ve gelişmeleri takip edebilme ve bunlar hakkında yorum yapabilme gücüne sahip olur. |
| 9 | Mutfaklar, kültürler ve yaratıcı düşünmeye sevk edecek sanat ve yemek sanatı ile ilgili bilgi donanımına sahip olur. |
| 10 | Profesyonel mutfaklarda çalışabilecek iş tutumu geliştirir. |
| 11 | Klasik ve modern pişirme teknikleri ve süreçlerine hâkim olur ve ayrıca bu alanda sentez gücüne ve yeterliliğe sahip olur. |
| 12 | Türk mutfağının inceliklerine hâkim olur ve Türk yemeklerini kolayca pişirebilir. |

Ders Öğrenme Çıktısı - Program Çıktıları (1 -5 Puan Aralığı)

| Ders Öğrenme Çıktısı | PÇ1 | PÇ2 | PÇ3 | PÇ4 | PÇ5 | PÇ6 | PÇ7 | PÇ8 | PÇ9 | PÇ10 | PÇ11 | PÇ12 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| Öğrencilere, beslenme konusunda bilgi verme | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Besin bileşenlerin yapıları ve etki mekanizmalarını hakkında bilgi sahibi olma | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Besin öğelerinin sindirilmeleri ve günlük önerilen tüketim miktarları konusunda bilgi sahibi olma | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Kronik hastalıklarda beslenme, obezite ve diyet | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Çeşitli yaş grupları ve özel durumlarda insanların beslenme şekilleri konularında bilgi verme | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |